

LEPOA HOIVAAMISESTA - LOMA OMAISHOITAJILLE 2017**Maanantai**

15.00 – 15.45 Ryhmän ohjaus – Tuloinfo, kahvi + kahvileipä
17.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.00 Kylpylän viikko-ohjelma – Bomba -talon historia

kokoustila Sotka
Bomban ravintola 1. krs
Bomban ravintola 2. krs

Tiistai

07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Ryhmän ohjaus – Tutustuminen, mehua ja lettujenpaistoa
12.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 15.45 Asiantuntijaluento: Selän rakenne ja ongelmien ennaltaehkäisy
16.30 – 19.00 Päivällinen
18.30 – 19.15 Kylpylän viikko-ohjelma – Allasjumppa
20.00 – 21.00 Omatoiminen peli-ilta takkatulen ääressä

Bomban ravintola tai Bistro
Kalevan kota
Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
Bomban ravintola 1. krs
allasosasto
takka-aula

Keskiviikko

07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta – Asahi, suomalainen terveysliikunta
12.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 15.45 Asiantuntijaluento: Liikunnalla laatua elämään
16.00 – 19.00 Päivällinen

Bomban ravintola tai Bistro
ulkona/ sisällä
Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
Bomban ravintola 1. krs

Torstai

07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta – Vesijumppa
12.00 – 13.00 Keittolounas
14.00 – 14.45 Ohjattu ryhmäkeskustelutilaisuus, aiheena: Terveellinen ravinto
15.30 – 19.00 Päivällinen

Bomban ravintola tai Bistro
allasosasto
Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
Bomban ravintola 1. krs

Perjantai

07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Luento ja ohjattu ryhmäkeskustelu, aiheena: Hyvinvointi ja jaksaminen
12.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 15.45 Ryhmän ohjaus – Palautetilaisuus
16.00 – 19.00 Päivällinen
18.30 – 19.15 Kylpylän viikko-ohjelma – Vesijumppa
21.00 – 24.00 Karaokeetanssit

Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
Bomban ravintola 1. krs
allasosasto
Bomban Oluttupa

Lauantai

07.30 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta – Suunnistusrastit Bomban lähialueen maastossa
12.00 – 13.00 Keittolounas
12.00 → Huoneiden luovutus

Bomban ravintola tai Bistro
Kalevan Hovin edestä
Bomban ravintola tai Bistro

Lomaan sisältyy hartiahieronta tai yrttikylpy.

Allasosasto ja kuntosali ovat vapaasti käytössäsi loman aikana.
Kylpylän viikko-ohjelmiin osallistuminen on vapaaehtoista.

TYÖT TAKANA 2017

Maanantai

- 15.00 – 15.45 Ryhmän ohjaus – Tuloinfo, kahvi + kahvileipä
16.00 – 16.45 Ohjattu liikunta – Geokätköily Bomban ympäristössä
17.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.00 Kylpylän viikko-ohjelma – Bomba -talon historia

kokoustila Sotka
kokoontuminen kylpylän aulaan
Bomban ravintola 1. krs
Bomban ravintola 2. krs

Tiistai

- 07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Ryhmän ohjaus – Tutustuminen, mehua ja lettujenpaistoa
12.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 15.45 Ohjattu liikunta – Kuntosalicircuit
16.30 – 19.00 Päivällinen
18.30 – 19.15 Kylpylän viikko-ohjelma – Allasjumppa
20.00 – 21.00 Omatoiminen peli-ilta takkatulen ääressä

Bomban ravintola tai Bistro
Kalevan kota
Bomban ravintola tai Bistro
Kinesiocenter kuntosali
Bomban ravintola 1. krs
allasosasto
takka-aula

Keskiviikko

- 07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta – Asahi, suomalainen terveystuokunta
11.00 – 11.45 Ohjattu liikunta – Venyttelyt ja rentoutuminen
12.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 15.45 Asiantuntijaluento: Liikunnalla laatua elämään
16.00 – 19.00 Päivällinen

Bomban ravintola tai Bistro
ulkona/ sisällä
peilisali
Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
Bomban ravintola 1. krs

Torstai

- 07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Aktivoiva ohjelma – Luontoaiheiset suunnistusrastit
12.00 – 13.00 Keittolounas
14.00 – 14.45 Ohjattu ryhmäkeskustelutilaisuus, aiheena: Terveellinen ravinto
15.00 – 15.45 Ohjattu liikunta – Kahvakuulailu
15.30 – 19.00 Päivällinen

Bomban ravintola tai Bistro
Kalevan Hovin edessä
Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
ulkona/ sisällä
Bomban ravintola 1. krs

Perjantai

- 07.00 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Aktivoiva ohjelma – Piikki-/ onkiretki Pieliselle
12.00 – 13.00 Keittolounas
14.00 – 14.45 Ohjattu liikunta – CrossTraining
15.00 – 15.45 Ryhmän ohjaus – Palautetilaisuus
16.00 – 19.00 Päivällinen
18.30 – 19.15 Kylpylän viikko-ohjelma – Vesijumppa
21.00 – 24.00 Karaokeetanssit

Bomban ravintola tai Bistro
Kalevan Hovin edestä
Bomban ravintola tai Bistro
kokoustila Sotka
Bomban ravintola 1. krs
allasosasto
Bomban Oluttupa

Lauantai

- 07.30 – 10.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Aktivoiva ohjelma – Lumikenkäretki/ patikointiretki/ sauvakävelyretki
12.00 – 13.00 Keittolounas
12.00 → Huoneiden luovutus

Bomban ravintola tai Bistro
Kalevan Hovin edestä
Bomban ravintola tai Bistro

Allasosasto ja kuntosali ovat vapaasti käytössäsi loman aikana.
Kylpylän viikko-ohjelmiin osallistuminen on vapaaehtoista.